

# ゴールドジム新神戸店 マシン一覧表

1. レッグプレス



2. ロウイング



3. ラットプルダウン



4. チェストプレス



5. アブコースター



6. ロータリートルソー



7. アブドミナルマシン



8. アブドミナルマシン



9. アベンチ



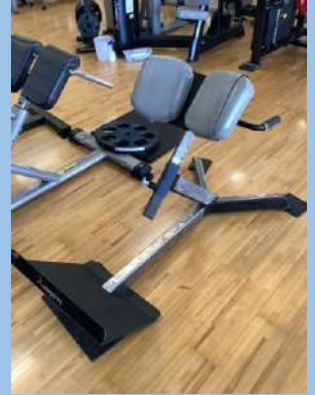
10. シットアップベンチ



11. シットアップ



12. オブリーフレクサー



13. 45° ハイパーバック  
エクステンション



14. 45° ハイパーバック  
エクステンション



15. アブベンチ



16. ショルダープレス



17. ショルダープレス



18. ラテラルレイズ



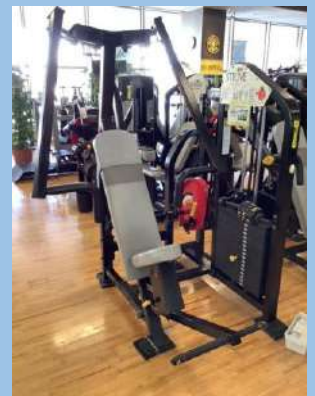
19. ラテラルレイズ



20. ディップス



21. チェストプレス



22.インクラインプレス



23.フライ/デルト



24.チェスト(ケーブル)



25.ラットプルダウン  
(ケーブル)



26.ディバージングロウ



27.ディバージングラット



28.アシストチンニング



29.ステップ



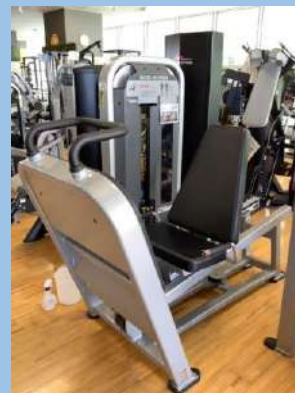
30.レッグエクステンション



31.レッグエクステンション



32.レッグプレス



33.マシンスクワット



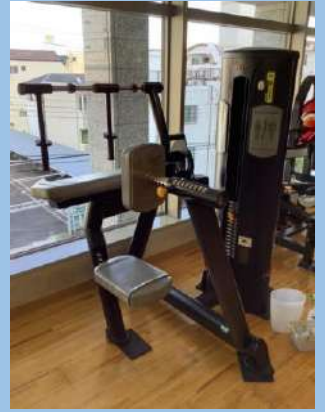
34.アームカール



35.アームカール



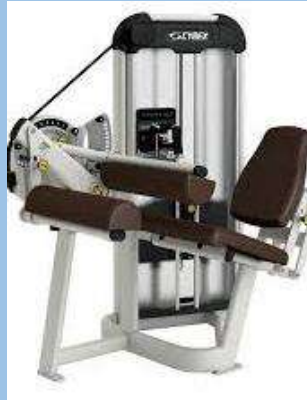
36.トライセプス



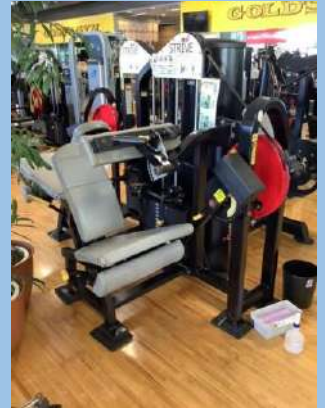
37.アーム  
エクステンション



38.シーテッド  
レッグカール



39.シーテッド  
レッグカール



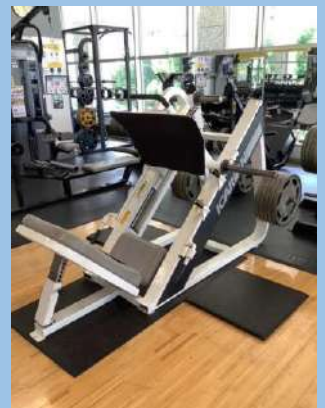
40.プローンレッグカール



41.プローンレッグカール



42.45° レッグプレス



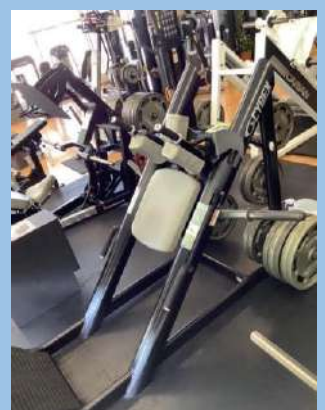
43.スクワット



44.45° レッグプレス



45.ハックスクワット



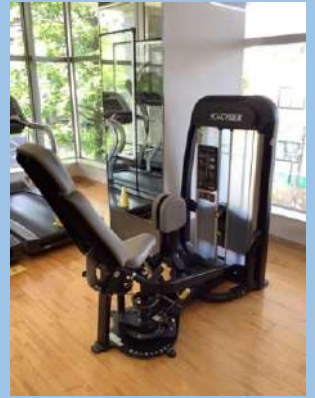
46. マルチヒップ



47. バックエクステンション



48. アダクション  
アブダクション



49. スタンディング  
カーフレイズ



50. シーテッド  
カーフレイズ



51. シーテッド  
レッグカール



52. レッグエクステンション



53. チェストプレス



54. ショルダープレス



55. ロウイング



56. ラットプルダウン



57. ラットプルダウン



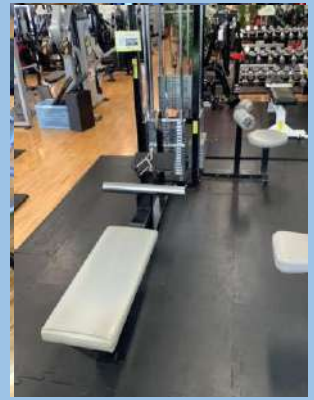
58.ダブルプーリー



59.ハイプーリー



60.ロープーリー



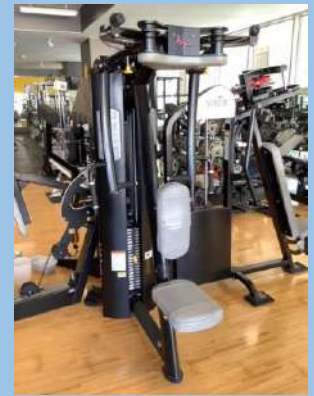
61.デュアルケーブル



62.インクラインベンチプレス



63.フライ/デルト



64.プリチャーカール



65.ベンチプレス台



66.パワーラック



67.パワーラック



68.スミスマシン



69.ミリタリープレス台



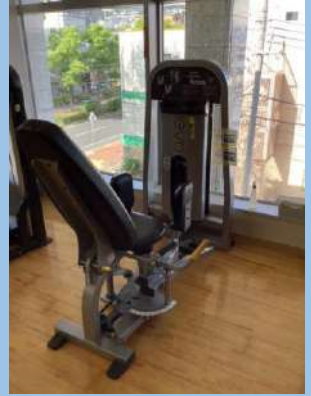
72.Tバーロウ



73.フライ/デルト



74.アダクション  
アブダクション



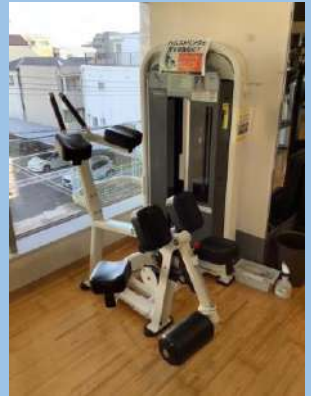
75.インクラインプレス



76.プルオーバー



77.ニーリング  
レッグカール



78.ラットプルダウン



79.グルートドライブ



80.ラットプルダウン



81.コンパウンドロウ



82.トライセプス  
エクステンション



83.バイセプスカール



84. フロントラット  
プルダウン



85. インクライン  
チェストプレス



86. ショルダープレス



87. チェストプレス



88. 垂直スミスマシン



89. ロウロウ



90. ハイロウ

